

Меню и пищевая ценность блюд на

1 ноября 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58"

Т.В. Асекритова

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: Основной



с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
262 (к) 1	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	3,7	10,5	24,0	227,00	1,92
7	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
6	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	44,00	5,0
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
<b>Обед</b>							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
590 (ГИ)	Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
294	Запеканка из печени с рисом	160	9,2	8,7	34,5	261,12	2,00
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>Полдник</b>							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	185	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
<b>Ужин</b>							
13	Салат из консервированных огурцов с луком и растительным маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,80	6,3
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	13,8	11,7	18,5	272,33	7,09
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с лимоном	180/10/7	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>60,8</b>	<b>75,0</b>	<b>282,3</b>		



меню и пищевая ценность на 01 сентября 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

1 День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: Основной

с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
262 (к) 1	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	2,8	7,8	18,6	170,20	1,6
7	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
6	Масло коровье сладкосливочное	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Груша	100	1,0	0,3	8,9	44,00	5,4
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
<b>Обед</b>							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
590 (ТИ)	Свекольник	165	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
294	Запеканка из печени с рисом	125	4,1	5,2	27,0	163,00	1,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
<b>Полдник</b>							
767 (с)	Булочка ванильная	50	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1
401	Молоко обогащенное йодказеином	160	4,3	4,8	7,1	90,00	2
<b>Ужин</b>							
13	Салат из консервированных огурцов с луком и растительным маслом	40	0,3	3,6	0,9	35,20	4,2
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	160	12,0	10,3	16,6	242,07	6,30
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
393	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,11		8,2	34,60	2,2
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>45,3</b>	<b>57,4</b>	<b>223,3</b>		
						<b>1610,8</b>	<b>44,4</b>